

REGULAMENTO

VII TRILHOS DE BELLAS®


24/03/2024

ÍNDICE

1. Condições de participação.....	3
1.1. Idade participação diferentes provas	3
1.2. Inscrição regularizada	3
1.3. Condições físicas	3
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	3
1.5. Colocação dorsal	4
1.6. Regras e conduta desportiva	4
2. Prova	4
2.1. Apresentação da prova/ Organização	4
2.2. PARTIDAS	4
2.3. PROGRAMA/ HORÁRIO	5
2.4. distâncias/ perfil altimetria.....	6
2.5. Tempo limite.....	6
2.6. Metodologia de controlo de tempos.....	6
2.7. Postos de controlo.....	6
2.8. Locais dos abastecimentos	6
2.9. Material obrigatório/ MATERIAL RECOMENDADO	7
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego.....	7
2.11. Penalizações/ desclassificações	8
2.12. Responsabilidades perante o atleta/ participante	8
2.13. Seguro desportivo.....	9
3. Inscrições	10
3.1. Processo inscrição.....	10
3.2. Valores e períodos de inscrição	10
3.3. Material incluído com a inscrição	10
3.4. LOCALIZAÇÃO/ SECRETARIADO da prova.....	11
4. Categorias e Prémios	12
4.1. Definição data, local e hora entrega prémios.....	12
4.2. Definição das categorias etárias/ sexo individuais e equipas	12
5. Informações	12

5.1. Onde ficar	12
5.2. Locais a Visitar	13
5.3. Notas, direitos de imagem e alterações	13
6.Outros.....	13





Esta prova é organizada pela Associação Desportiva GoRunners contando com apoio institucional da União de Freguesias Queluz-Belas e será composta pelos seguintes percursos:

- Trail Longo K25+;
- Trail Curto K12+;
- Caminhada.

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE PARTICIPAÇÃO DIFERENTES PROVAS

1.1.1. Qualquer pessoa maior de 18 anos poderá participar no Trail Longo, e maiores de 16 anos no Trail Curto e Caminhada.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

1.2.1. A inscrição na VII edição dos Trilhos de Bellas® implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova;

1.2.2. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

1.3.1. Para participar é indispensável estar consciente das distâncias e dificuldades específicas da corrida por trilhos como também o desnível dos percursos e se encontrar adequadamente preparado física e mentalmente para conseguir enfrentar sem ajuda externa, condições ambientais e climatéricas adversas tais como o frio, calor, vento, nevoeiro e chuva, sabendo gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares e articulares, pequenas lesões, etc.

1.4. DEFINIÇÃO POSSIBILIDADE AJUDA EXTERNA

1.4.1. A assistência pessoal não será permitida durante a prova. A organização reserva-se o direito de desclassificar ou excluir da prova o atleta que recebe ajuda externa durante a prova.



1.5. COLOCAÇÃO DORSAL

1.5.1. O dorsal deverá estar permanentemente visível durante toda a prova, posicionado sobre a roupa ao nível do peito ou abdómen;

1.5.2. Os participantes serão obrigados a mostrar o dorsal de identificação a todos os controladores e elementos da organização do evento quando exigido, sob pena de desclassificação ou exclusão da prova;

1.5.3. A organização não disponibilizará alfinetes, pelo que o atleta deverá trazer alfinetes ou porta-dorsal.

1.6. REGRAS E CONDUTA DESPORTIVA

1.6.1. Os participantes deverão procurar preservar o meio ambiente e social em que se realizará o evento, respeitando os elementos da organização e restantes atletas, designadamente observando os seguintes deveres e regras de conduta:

- Auxiliar qualquer atleta em caso de acidente, desde que as circunstâncias o exijam;
- Respeitar as sinalizações do percurso e as instruções dadas pela organização;
- Não danificar o meio ambiente e não provocar danos em áreas privadas ou cultivadas;
- Não abandonar embalagens vazias ao longo do percurso, mas apenas nos locais apropriados.

1.6.2. O não cumprimento do ponto anterior implica a desclassificação automática do atleta;

1.6.3. Todo o comportamento anti desportivo implicará a desclassificação do participante, que não poderá voltar a participar em futuras edições dos Trilhos de Bellas® .


2. PROVA

2.1. APRESENTAÇÃO DA PROVA/ ORGANIZAÇÃO

2.1.1. A Associação Desportiva GO!Runners, com o apoio da União de Freguesias Queluz-Belas, irão organizar a 24 de Março de 2024 pelas 8h30 a VII EDIÇÃO dos Trilhos de Bellas® na Vila de Belas, concelho de Sintra.

Os VII Trilhos de Bellas® são uma prova de Trail Running, corrida pedestre em natureza com três percursos: Trail Longo (TL) K25+, Trail Curto (TC) K12+ e Caminhada com mínimo de percurso pavimentado/alcatroado devidamente sinalizado e balizado por trilhos, estradões, caminhos florestais, corta-fogos, singletracks, com respeito pela ética desportiva, lealdade, solidariedade e meio ambiente.

2.2. PARTIDAS



2.2.1. A partida da prova Trail Longo K25+ será dada às 8H30 do dia 24 de Março de 2024;

2.2.2. A partida da prova Trail Curto K12+ será dada às 9H30 do dia 24 de Março de 2024;

2.2.3. A partida da Caminhada será dada às 9h32 do dia 24 de Março de 2024;

2.2.4. Por motivos de força maior, os percursos e horários podem ter de ser alterados.

2.3. PROGRAMA/ HORÁRIO

Sábado, 23 Março de 2024

Em horário a definir – Abertura do Secretariado

Em horário a definir – Encerramento Secretariado

Domingo, 24 de Março de 2024

07h00 – Abertura Secretariado para o Trilho Longo K25+

08h25 – Abertura Secretariado para o Trilho Curto K12+

08H30 – Partida Trail Longo K25+

08h45 - Abertura Secretariado para a Caminhada

09h30 – Partida Trail Curto K12+

09h30 – Encerramento Secretariado

09h32 – Partida da Caminhada a seguir à Partida do Trail Curto K12+

10h30 – Previsão de chegada dos primeiros atletas do TC K12+

10h30 – Previsão de chegada dos primeiros atletas do TL K25+

11H30 – Previsão de entrega de troféus

13H30 – Encerramento da meta



2.4. DISTÂNCIAS/ PERFIL ALTIMETRIA

2.4.1. Trail Longo (TL) K25+

Distância Total: 25K D+ 1000m

Gráfico altimétrico a disponibilizar brevemente.

2.4.2. Trail Curto (TC) K12+

Distância Total: 12K D+500m

Gráfico altimétrico a disponibilizar brevemente.

2.4.3. Caminhada

Distância Total: 11K D+275m

2.4.4. Por motivos de força maior, os percursos e conseqüentemente as distâncias e altimetria podem ter de ser alterados.

2.5. TEMPO LIMITE

2.5.1. O tempo limite para a realização do evento é de **5 horas**, sendo esse controlo efetuado na linha de chegada.

2.6. METODOLOGIA DE CONTROLO DE TEMPOS

2.6.1. O processo de controlo de tempos do atleta é feito através de sistema eletrónico, por chip incluído no dorsal.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

2.7.1. Postos de controlo serão colocados em locais a definir pela organização, que poderão não ser divulgados.

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

2.8.1. A organização disponibiliza a todos os atletas abastecimentos líquidos e sólidos de forma a satisfazer as necessidades dos participantes, não obstante, os atletas devem garantir a sua autossuficiência;

2.8.2. Todos os alimentos estarão devidamente separados em abastecimento;

2.8.3. À saída dos abastecimentos haverá uma zona para os atletas consumirem os alimentos e onde serão disponibilizados vários depósitos para colocação de lixo;

2.8.5. A localização dos abastecimentos dos vários percursos será disponibilizada aos atletas com a devida antecedência através do envio do guia de atleta.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO/ MATERIAL RECOMENDADO

2.9.1. Material obrigatório e recomendado:

Items	Trail Longo K25+	Trail Curto K12+	Caminhada
Material obrigatório:			
Manta térmica	✓	✓	-
Apito	✓	✓	-
Telemóvel operacional e carregado	✓	✓	✓
Reservatório líquidos mínimo 0,5l	✓	✓	-
Copo ou similar	✓	✓	✓
Material recomendado:			
Reservatório líquidos mínimo 0,5l	-	-	✓
Casaco impermeável com capuz	✓	✓	✓
Reserva alimentar de segurança	✓	✓	✓
Manta térmica	-	-	✓
Apito	-	-	✓

2.9.2. A organização NÃO disponibiliza copos nem garrafas para líquidos nos abastecimentos;


2.9.3. A qualquer uma das distâncias acima, poderá ser acrescentado material recomendado que será anunciado com a devida antecedência no Guia do Atleta, por email ou na página de FB da prova, caso seja considerado fundamental pela organização.

2.9.4. O controlo do material poderá ser feito em qualquer momento no decorrer da prova, desde o controlo zero até ao momento seguinte à passagem na linha de meta, a todos os controladores e elementos da organização do evento quando exigido.

Na falta de algum item do material obrigatório, o atleta sofrerá penalizações de acordo com o ponto **2.11.5** deste regulamento.

2.10. INFORMAÇÃO SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO

2.10.1. O percurso da prova utiliza vias públicas quer seja em estrada ou fora de estrada, atravessa aldeias e vias, utiliza acessos e serventias que passam por propriedades privadas;



2.10.2. O percurso não estará fechado para prova e nesse sentido os atletas devem ter em consideração o facto de poder haver viaturas, pessoas e animais a circular num e outro sentido no trajeto da prova;

2.10.3. Nos atravessamentos irão estar presentes elementos da organização e/ou elementos das forças de segurança, devendo os atletas cumprir o código da estrada em todas e quaisquer situações;

2.10.4. No não cumprimento das regras do código da estrada, o atleta sofrerá penalizações que poderão levar inclusive à desclassificação.

2.11. PENALIZAÇÕES/ DESCLASSIFICAÇÕES

2.11.1. Se por qualquer razão o atleta desistir da prova terá de imediato informar a organização em qualquer posto de controlo ou através do contacto telefónico fornecido pela mesma;

2.11.2. A falta de informação imediata à organização em caso de desistência poderá despoletar uma operação de busca e resgate que obviamente incorrerá em despesas para a organização. Esses custos, se os houver, serão debitados ao atleta que negligenciou em informar a sua desistência;

2.11.3. A não colocação de resíduos em local próprio pelo atleta irá corresponder a uma penalização ou eventual desclassificação;

2.11.4. O não cumprimento do disposto no ponto 1.6. levará à desclassificação automática do atleta;


2.11.5. Serão desqualificados os participantes que não cumpram os seguintes pontos:

- Não esteja devidamente inscrito de acordo com o ponto 3.;
- Não use o dorsal de acordo como o descrito no ponto 1.5.1.;
- Não cumpra a totalidade do percurso;
- Não se façam acompanhar do material obrigatório;
- Que receba ajuda externa durante a prova (tanto em termos de abastecimento como em termos de pacers);

2.11.6. Se o atleta manifestar mau estado físico, o serviço médico da prova tem poder para o retirar da prova;

2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE O ATLETA/ PARTICIPANTE

2.12.1. O participante declara que cumpre as condições descritas no ponto 1.3. e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza;



2.12.2. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por lei;

2.12.3. A inscrição nas provas implicará a total aceitação do presente regulamento.

2.13. SEGURO DESPORTIVO

2.13.1. A organização dispõe de seguro desportivo que cobrem os capitais mínimos exigidos por lei, de acordo com o Decreto-lei nº 10/2009 de 12 de Janeiro (**Nº DE APÓLICE AINDA POR DEFINIR**). Em caso de acidente, que resulte tratamento hospitalar, o sinistrado deverá pedir um relatório médico para apresentar à companhia seguradora. Os seus custos serão suportados pelo sinistrado e reembolsados posteriormente pela companhia de seguros. A organização declina qualquer tipo de pagamento e no caso de ativação do seguro da prova e da respetiva franquia, os custos serão suportados pelo atleta (**COBERTURAS E FRANQUIA DO SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS POR DEFINIR**).

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

3.1.1. As inscrições nos VII Trilhos de Bellas® estão limitadas a 1250 atletas no total das três provas;

3.1.2. As inscrições só serão validadas depois de efetuado o respetivo pagamento e após confirmação do mesmo;

3.1.3. A inscrição no evento determinará a aceitação integral e incondicional pelos participantes do presente regulamento e demais regras do evento.

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

3.2.1. As inscrições têm início em Dezembro de 2023 e terminam às 23h59 de 17 Março de 2023, ou atingindo o número limite de inscrições.

3.2.2. Os valores de inscrição das provas serão variáveis conforme períodos abaixo descritos:

DATAS	Dezembro Promo*	01/01 a 29/02	01/03 a 17/03
Trail Longo	15€	18€	20€
Trail Curto	12€	15€	17€
Caminhada		11€	13€

*Inscrições Limitadas

3.2.3. Caso seja requerida mudança de prova para uma prova de distância inferior, não serão devolvidas as diferenças monetárias;

3.2.4. Os valores de inscrição não serão devolvidos;

3.2.5. Em caso de desistência antecipada, somente serão permitidas as transferências de inscrição para outro atleta, que deverão ser feitas dentro do prazo estabelecido pela organização para a inscrição de atletas, enviando para o e-mail trilhosdebellas@gmail.com os dados completos do novo atleta: Nome, número de Cartão de Cidadão, data de nascimento, número telemóvel, localidade de residência, número ATRP (se associado), contacto de emergência (nome e telefone).

3.2.6. Caso a prova não reúna um número de mínimo de participantes por distância, a mesma poderá ser cancelada ou adiada. (a definir)

3.3. MATERIAL INCLUÍDO COM A INSCRIÇÃO

3.3.1. No valor da inscrição para os VII Trilhos de Bellas® está incluído:

- Participação numa das provas: Trail longo, Trail curto e Caminhada;



- Dorsal e chip (TL e TC), dorsal sem chip na caminhada;

- Seguro desportivo;

- Apoio logístico e técnico: Primeiros socorros, abastecimentos líquidos e sólidos nas zonas de abastecimentos e final da prova;

- Lembranças da prova, caso existam;

3.4. LOCALIZAÇÃO/ SECRETARIADO DA PROVA

3.4.1. A arena da prova (Partida/ chegada/ secretariado) localiza-se em Belas, com localização específica a designar.

3.4.2. Os atletas terão de efetuar a acreditação no secretariado da prova no horário previsto para o efeito. Logo, o atleta que não cumpra este horário não será considerado para prova e não poderá participar, não tendo direito a qualquer reembolso;

3.4.3. Os atletas deverão acompanhar-se do respetivo documento de identificação para levantamento do dorsal.

3.4.4. Estacionamento: Na zona envolvente existe estacionamento, mas limitado. Não haverá parques definidos apenas para a prova.



4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA ENTREGA PRÉMIOS

4.1.1. No dia da prova, junto à chegada, pelas 12 horas.

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/ SEXO INDIVÍDUAIS E EQUIPAS

4.2.1. Escalões etários de participação

- Masculinos e femininos (geral)
- M Juvenil – (M/F) – 16 a 17 anos – *escalão exclusivo Trail Curto*
- M Júnior – (M/F) – 18 a 19 anos – *escalão exclusivo Trail Curto*
- Sub 23 (M/F) – 20 a 22 anos
- Seniores (M/F) – 23 a 34 anos
- M35/F35 – 35 a 39 anos
- M40/F40 – 40 a 44 anos
- M45/F45 – 45 a 49 anos
- M50/F50 – 50 a 54 anos
- M55/F55 – 55 a 59 anos
- M60/F60 - + de 60 anos

Nota: Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de Outubro da corrente época desportiva.

4.2.2. Serão entregues prémios (a definir) no Trail Longo e Trail Curto:

- 3 Primeiros da Geral (M/F);
- 3 Primeiros do Escalão (M/F);
- 3 Primeiras Equipas (independentemente do género e escalão);
- 3 Primeiras equipas Femininas;
- Equipa mais numerosa presente no evento em todas as distâncias;

Nota: Caminhada sem prémios para os participantes.

5. INFORMAÇÕES

5.1. ONDE FICAR

5.1.1. A Organização não disponibiliza solo duro.



5.2. LOCAIS A VIISITAR

- **Palácio Nacional de Queluz** – Largo do Palácio, 2745-191 Queluz, Tel: 214343860;
- **Pousada D. Maria** – Largo do Palácio, 2745-191 Queluz, Tel: 214346158;
- **Quinta do Senhor da Serra e Paço Real de Belas** – Praça 5 de Outubro, 2605 Belas, Tel: 214310038;
- **Ruínas da antiga barragem Romana** donde partia um Aqueduto para Olísipo (Lisboa);
- Casa nobre, anexos agrícolas, jardins, fonte e portão da **Quinta do Molha Pão**;
- **Casa e Quinta do Bonjardim**;
- **Igreja Matriz ou de Nossa Senhora da Misericórdia de Belas**, Casa do Adro, Travessa Padre Patuleia, 21;
- **Casa dos Fofos de Belas** – Rua Dr. Malheiros 18, 2605 Belas, Tel: 214310254.

5.3. NOTAS, DIREITOS DE IMAGEM E ALTERAÇÕES

5.3.1. A organização declina a responsabilidade em caso de acidente e roubo de objetos ou valores de cada participante nas suas Viaturas;

5.3.2. O participante autoriza os organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupondo também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem/ vídeo do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica;

5.3.3. Por decisão da Direção de Prova, devido a condições climatéricas ou por outros motivos de força maior, o percurso da prova poderá ser alterado ou a prova suspensa e marcada nova data, ou mesmo cancelada, onde não haverá direito a reembolso;

5.3.4. Os casos omissos ou duvidosos deste regulamento serão resolvidos pela Direção de prova.


6. OUTROS

6.1. O principal meio de comunicação com os atletas será a página de Facebook da prova.

No entanto, caso existam alterações estruturais ao que consta no Regulamento, como por exemplo a data de realização da prova, entre outros, estas deverão ser comunicadas para o email de inscrição.

Antes da prova, será ainda enviado o Guia do Atleta com todas as informações úteis.

A versão mais atual do Regulamento deverá ser sempre consultada na página de gestão de inscrições.



6.2. Os atletas que não levantarem os prémios na cerimónia protocolar, perdem o direito aos mesmos, não havendo entrega ou envio posterior, assim como os Kits de atleta não levantados no secretariado.